

Consejos Para Prevenir Caries Dentales En La Niñez Temprana

Los dientes sanos son importantes

El deterioro dental o caries puede comenzar con el primer diente de un bebé. Puede causar dolor, infección y otros problemas de salud. Los dientes de leche son importantes para comer, hablar y mantener el espacio para los dientes permanentes.



Evite meriendas y bebidas azucaradas

- Alimentos y bebidas azucaradas pueden causar caries.
- Limite el número de meriendas y ofrezca alimentos bajos en azúcar.
- No dé más de seis onzas de jugo al día.



Limite el tiempo de beber en biberón o una taza entrenadora

- Cuando el jugo, soda, leche o fórmula permanecen mucho tiempo en los dientes de su hijo, el azúcar en estas bebidas puede causar caries dental.
- Ofrezca agua – no tiene azúcar.
- No ponga a su bebe a dormir con un biberón.



CUIDADO con los gérmenes que causan caries, que pueden transmitirse a los niños a través de la saliva

- No comparta los utensilios o bocados de comida con su bebé.
- Limpie los chupetes con agua, no con su boca.
- Cuide sus propios dientes para reducir los gérmenes que hay en su boca.



Cepille los dientes dos veces al día

- Tan pronto aparezca el primer diente, comience a cepillarlo con un cepillo de dientes suave y agua.
- Cepille con pasta dental con fluoruro, use una cantidad del tamaño de una arveja para niños de 2 años de edad y mayores.
- Ayude y supervise a los niños hasta que se puedan cepillar bien por sí solos.

Comience las visitas regulares al dentista al año de edad

- Generalmente los niños deben ver al dentista cada seis meses.
- Hable con el dentista o el pediatra de su hijo acerca del barniz de fluoruro, una capa que se aplica sobre los dientes para prevenir el deterioro dental.

Medicaid y Child Health Plus cubren el cuidado dental.

Para más información sobre salud dental o para encontrar una clínica dental o un proveedor de bajo costo cercano a usted, visite nyc.gov y busque: Teeth, o llame al 311.